

6月



給食だより

令和5年6月1日
横浜市立 綱島小学校
校長 金森孝子
栄養職員 藤松美帆

新緑の鮮やかな色彩や気温、湿度の上昇など、季節の移ろいを感じるようになりました。

給食では、暑い日でも食欲が出るよう使用食材や味付け、献立の組み合わせを工夫して夏に向けた体づくりをサポートしてまいります。

今月の

こんだて

◎食育月間にちなみ、食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。
(梅干し、納豆、割り干しだいこん、切り干しだいこん)

◎開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い国々の献立を取り入れました。
(チンジャオロースー、ビビンバ、ラタトゥイユ、スパゲティナポリタン)

◎「歯と口の健康習慣」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。
(きびなごフライ、割り干しだいこん、ちくわの磯部揚げ、きんぴら)

◎はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。(うまうま健康ピーマン炒め)

◎旬の食品を多く取り入れました。
(きゅうり、トマト、ピーマン、さやいんげん、なす、メロン、あんず、いわし、きびなご、あじ)

※食材産地等の情報を「公益財団法人よこはま学校食育財団 (<https://ygs.or.jp/>)」でご確認いただけます。

〇地場産物使用のお知らせ

食育月間にちなみ、神奈川県産・横浜市内産の食材を多く取り入れました。

- ・きざみのり(神奈川県産)…14日
- ・こまつな(横浜市内産)…5、9、13、16、19、20、22、28、30日
- ・精白米(青葉区産)…6日(1・5年生)、13日(2・6年生)、14日(3・4年生、個別級)



自校炊飯を実施します

「食育月間」について♪

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食事は生涯の健康的な生活の基礎であり、心身の健康に影響を与えます。様々な経験を通して食に関する正しい知識と食を選択する力を育み、将来の生きる力につなげていけるよう、食育を進めてまいります。

ご家庭でも、会話の中で食べ物について触れる機会を作る、一緒に買い物に行くなど、身近なことから食育実践して、「食」についての知識を高めていってください。



ま・ご・わ (は)・や・さ・し・い を知ろう！

健康に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて、食べることが大切です。

和食に多く使われている食べ物の頭文字で作ったことばに「ま・ご・わ (は)・や・さ・し・い」があります。これらの食べ物には、不足しがちな栄養素が多く含まれており、生活習慣病の予防や改善、皮膚や粘膜の強化（免疫強化）、疲労回復、骨量増加などの効果が期待できます。

まめ…たんぱく質やビタミンなどが豊富です。



ごま…たんぱく質、ミネラルなどが豊富です。



わかめ…海藻類全般を指します。ビタミン、ミネラルなどが豊富です。



やさい…ビタミン、食物繊維などが豊富です。



さかな…たんぱく質や鉄分などが多く、特に青魚はDHAやEPAも豊富です。



しいたけ…きのこ類全般を指します。ビタミンや食物繊維などが豊富です。



いも…炭水化物、ビタミンCなどが豊富です。



★5日の給食では、まごわ(は)やさしい食材をすべて使用しています。

～給食室から～

給食室には部屋が大きく分けて3つあります。

そのうちの1つである下処理室は、材料を切ったり、洗ったりする場所です。同じ食材を複数人で切るため、切り方や大きさが同じになるよう心がけています。



5月

給食たくさん食べたね♪ランキング

5月23日に1年生がそらまめのさやむきに挑戦しました。1年生は「さやはぼこぼこしていたよ」

「ふわふわのベッドがあったよ」など様々なことを発見しながら、さやむきをしました。

さやむきをしたそらまめは、すぐにゆでて給食にだしました。全校で春の味を楽しむことができました。

大豆とじゃこの
炒り煮

肉とぼろ

鶏肉の
甘辛煮

2

1

たくさん食べたで賞

3